



*Hablamos con...*

# ELSA PUNSET

**Las emociones nos hacen quienes somos.** El "pienso, luego existo" cartesiano lleva implícito sentimientos que nos pasan desapercibidos y nos modelan. ¿Y si nos atrevemos a cambiarlo para ser más felices, para ser nuestro 'mejor yo'?

por CARMEN SABALETE



## Bio exprés

Licenciada en Filosofía y Letras y Máster en Humanidades por la Universidad de Oxford, imparte conferencias y es directora de contenidos en el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional de la Universidad Camilo José Cela, desde el que trabaja en la aplicación de la

inteligencia emocional en los procesos de toma de decisiones y aprendizaje de niños y adultos. Sus libros, entre los que cabe distinguir *Brújula para navegantes emocionales* y *El mundo en tus manos*, la han consagrado como una pensadora de éxito en el mundo de habla hispana.

**S**in tiempo, como suelo ir, he preparado esta entrevista con Elsa Punset, una de las personas más lúcidas con las que se puede conversar. Y ahora, que la escribo para que tú la leas, me tomo mi tiempo. Para centrarme en lo que hago, para estar presente. Contigo. Por eso escribo en primera persona. Ojalá esta pequeña conversación te inspire.

### ¿Qué son las emociones?

Son nuestros grandes motivadores y las respuestas automáticas e instintivas de nuestro cerebro, que está encerrado en una caja negra y depende de ellas para tomar decisiones, para dividir el mundo en bueno y malo, en seguro e inseguro... Las emociones guían ante los desafíos de la vida diaria y quieren ayudarnos a sobrevivir... En el fondo profundo e instintivo de nuestro ser no pensamos, sentimos. Estamos hechos de emociones.

### ¿Y un sentimiento? ¿Es lo mismo una emoción que un sentimiento?

Es la interpretación que tú haces de esa emoción instintiva que sientes... Por eso es tan relevante la actitud y la percepción individual. Una misma experiencia puede generar emociones parecidas en dos personas, pero sentimientos muy diferentes (por ejemplo, el miedo que sientes en la montaña rusa del parque de atracciones puede parecerse divertido, ¡o bien aterrador!).

### ¿Cómo influyen las emociones en lo que pensamos (en ese ruido -cuando es insano- o voz interior -si es sano- que solemos oír)?

La emoción y la razón no son fuerzas opuestas, sino que están integradas, incluso físicamente, en el cerebro. Por eso decía Gandhi: "Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus



## NUESTRA INSPIRACIÓN



M

## ADA CAMBIA TANTO LA ESTRUCTURA FÍSICA DEL CEREBRO COMO UN PENSAMIENTO

palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino".

**¿Por qué hay que reconocer las emociones?**

Porque en la base de cada pensamiento racional hay una emoción, como nos explica Antonio Damasio, uno de los padres de la neurociencia. Y si queremos cambiar aspectos de nuestra vida que no nos sirven, solo podremos hacerlo si comprendemos aquello que queremos cambiar...

**Pero a veces es muy complicado, nos confundimos. No es fácil saber qué ocurre en nuestro interior. ¿Por qué nos cuesta tanto?**

No es porque sea muy complicado, en realidad todos estamos dotados para entender lo que nos pasa por dentro. ¡Todos somos buenos psicólogos en potencia! Lo que nos dificulta la tarea es la falta de costumbre, la ausencia de alfabetización emocional, incluso en la escuela. Basta con ponerse manos a la obra para aprender a poner nombre a las emociones y a gestionarlas; es decir, a potenciarlas o calmarlas en función de nuestras necesidades.

**¿Y las emociones de los demás?**

**Porque eso de dar por sentado que el otro siente como yo... ¡uf!**

Puedes dar por sentado que todos, en cualquier rincón del planeta, nacemos con el mismo capital emocional; es decir, sentimos las mismas emociones básicas: el miedo, la tristeza, la ira, el asco, el desprecio, la alegría... ¡Son nuestro único lenguaje universal, compartido! Pero no todos sentimos las mismas emociones ante un determinado evento. Allí sí que influye la personalidad de cada persona, sus circunstancias, su educación, su cultura... Afortunadamente, sí que puedes entrenarte para empatizar mejor con esa persona; es decir, para ponerte en su lugar, comprenderla mejor, para reconocer más fácilmente sus emociones y, por lo tanto, poder convivir mejor con ella.

**Las rutinas, las pequeñas cosas que 'ordenan' o 'desordenan' nuestra vida, influyen mucho sobre cómo nos sentimos, ¿no?**

El cerebro, para economizar energía y tiempo, y por motivos de seguridad, tiende a repetir comportamientos o "rutinas"... ¡Y esas rutinas influyen mucho en nuestra vida! Por eso tendemos a tropezar siempre en la misma piedra, para bien y para mal.



“ Todos somos buenos psicólogos en potencia ”

Todos podemos aprender a gestionar nuestras emociones y así potenciarlas o calmarlas.

**Entonces, ¿qué podemos hacer?**

Algunos hábitos son perfectamente saludables para ti. ¡No los cambies! Para detectar qué rutinas te vendría bien cambiar, fíjate en qué partes de tu vida suelen salir siempre mal -descubre y apunta, lápiz en mano, qué zonas de conflicto, de tensión, de fracaso, son más habituales para ti- y prueba a cambiar aquellas rutinas o comportamientos que sueles llevar a cabo en esos momentos críticos.

**En tu último libro, despliegas un arsenal de pequeñas rutinas para ser más felices...**

Si siempre dices lo mismo, haces lo mismo y ves a las mismas personas, nada cambiará en tu vida... ¡Sal de tu zona de confort e introduce nuevas rutinas en tu vida! Podemos entrenar nuestra mente y emociones exactamente como hemos aprendido a entrenar el cuerpo: adquiriendo hábitos saludables.

**Y conscientes de quiénes somos, de nuestras necesidades, ¿no?**

Sí, conocerse a uno mismo, como decíamos antes, es fundamental. ¡No puedes cambiar aquello que no comprendes! En *El libro de las pequeñas revoluciones*, hay muchas rutinas pensadas para conocerte mejor, quererte más y planificar los cambios que puedas necesitar.

**Se trata de una constante labor de aprendizaje y desaprendizaje, pero ¿es útil también para las personas que tenemos cierta edad? Porque los hábitos pesan mucho, es difícil 'reprogramarse'...**

Qué duda cabe: lo perfecto sería aprender de niños, cuando todavía no hemos conformado hábitos y costumbres malsanas... Pero la buena noticia es que tenemos un cerebro plástico; es decir, que se entrena como un músculo. ¡Nada cambia tanto la estructura física del cerebro como un pensamiento!

Así que, aunque el aprendizaje es más fácil cuando eres niño, puedes aprender y desaprender hasta el último día de tu vida. ¡Es solo cuestión de echarle un poco más de conciencia y de voluntad!

**¿Cuál es el mensaje con el que te gustaría terminar esta pequeña charla?**

"Solo hay un rincón en el universo que sabes que puedes mejorar, y ese eres tú", de Aldous Huxley. ♥

h

AY QUE CONOCERSE.  
NO PUEDES CAMBIAR  
AQUELLO QUE NO CONOCES







## NUESTRA INSPIRACIÓN



## ... exprés para quererte más

Son solo tres hábitos nuevos que nos enseña Elsa Punset, pero revolucionarán con su impacto tu autoestima y la elevarán. Practícalos.

## 1 Poses poderosas

"Hay un gesto universal que muestra inequívocamente que nos sentimos poderosos: nos plantamos firmemente en la tierra y levantamos los brazos al cielo. Es el gesto del ganador, del triunfador. En cambio, cuando nos sentimos débiles y vulnerables, nos hacemos más pequeños en todos los sentidos (encogemos nuestras posturas, gestos, forma de caminar...). Y los demás nos perciben entonces como personas sin poder y asustadas. Mereces comportarte y presentarte al

mundo con poses poderosas, abiertas, erectas, firmes.

**Nueva rutina:** adopta cada día, siempre que puedas, poses poderosas. Te sentirás más segura, más confiada, más fuerte. Hazlo al despertar, antes de una reunión importante, frente al espejo en el baño...".

## 2 Reconoce tus fortalezas

"Es fácil confundir la autoayuda con la creencia implícita de que tenemos que cambiarlo casi todo de nosotros mismos. ¡Esto no es así!". Seguro que tienes cualidades y habilidades muy buenas, pero pueden pasarte desapercibidas. **Nueva rutina:** pregúntate: "¿Qué fortalezas, habilidades o cualidades tengo a las que no presto la suficiente atención?". Plénsalas a lo largo de un día y escríbelas cuando llegue la noche".

## 3 Cambia de pensamientos

"No solemos dedicar tiempo a reflexionar sobre la naturaleza de nuestros pensamientos, pero los exageradamente negativos, tipo 'todo me sale mal', tienen un



impacto sobre tu cuerpo y tu comportamiento, y además te limitan mucho.

**Nueva rutina:** píllalos al vuelo. Una forma de hacerlo es imaginar que tus pensamientos negativos son rojos y los positivos verdes. Pregúntate: "¿De qué color es éste? Y cámbialo". No hace falta que sea demasiado optimista, sino realista. Por ejemplo: en vez de pensar: "No hago nada bien", piensa mejor: "Hay cosas que me salen mal, pero también tengo muchas otras fortalezas". Entonces, repasa tus habilidades y capacidades y comprueba por qué te ha salido mal ese asunto concreto. ¿Puedes hacer algo para que no sea así? Ponte a ello. ♥



## LECTURA MUY, MUY SABIA

En *El libro de las pequeñas revoluciones* (editorial Destino, 18,90 €), Elsa Punset nos muestra, de forma muy amena, 250 rutinas exprés (fáciles de aplicar y de efecto rápido) que nos ayudan a dar pequeños pasos para cambiar nuestro entorno y vida. *Avanti presto!*

